

BERSAMA
KAUNSELOR

Pn Siti Fatimah
Abdul Ghani
Kaunselor Berdaftar
Seksyen Kaunseling
Pelajar, Universiti
Putra Malaysia

Masih belum BERTEMU JODOH

? **Sehingga** kini saya masih lagi belum menemui calon yang benar-benar ikhlas untuk mengenali saya secara lebih rapat.

Lewat usia 20-an ini membuatkan perasaan saya sering tercalar apabila melihat rakan persekolahan dan universiti sudah berumah-tangga dan memiliki keluarga masing-masing, sedangkan saya masih lagi mencari-cari walaupun sedar jodoh pertemuan, ajal dan maut itu daripada Allah SWT.

Namun jauh di sudut hati, saya juga mempunyai keinginan seperti mereka. Ada kalanya juga saya berasa rendah diri dengan bentuk fizikal yang tidak cantik dan agak gempal.

Ramai rakan yang belum mengenali saya akan menganggap saya lebih tua daripada mereka kerana keadaan fizikal.

Sungguh saya berasa sedih dengan semua ini. Saya hilang keyakinan diri dan berasa kekok untuk bergaul dengan rakan lelaki kerana bentuk fizikal saya tidak menarik. Saya inginkan bimbingan daripada puan. Terima kasih.

DUKA LARA,
Sabah.

! **Kepada** anda, saya mengucapkan terima kasih atas kesudian berkongsi isu peribadi ini. Tahniah juga atas kesedaran untuk mencari penyelesaian atas apa yang dialami selama ini.

Sesungguhnya, kesedaran hakikat rahsia Allah SWT itu amat penting bagi memperteguhkan keimanan dan keyakinan kita terhadap janji-Nya.

Benar apa yang anda perkatakan, iaitu ajal maut serta rezeki itu datangnya daripada Allah. Sebagai hamba-Nya, kita tidak mampu meramalkannya tetapi percaya kita diberikan peluang besar untuk merubahnya menerusi usaha dan tawakal kepada-Nya.

Memang tidak dinafikan setiap yang hidup dijadikan berpasang-pasangan. Namun, siapalah kita untuk melangkaui ketetapan Ilahi. Masa akan menentukannya.

Sebaiknya, kurangkan perbandingan diri dengan mereka yang lebih elok dan berjaya. Jadikan mereka sebahagian daripada impian saja tanpa perlu menghukum diri sendiri.

Berikan ruang untuk diri sendiri melihat mereka yang kurang bernasib baik agar nilai syukur yang tinggi dapat mengurangkan perasaan sedih dan terkilan dengan status diri.

Merujuk kepada apa yang dikongsikan, saya mendapati wujud beberapa isu yang belum selesai dari segi keyakinan dalaman dan ia terpendam sehingga mengganggu proses psikososial yang lain.

Bunyinya agak subjektif, namun untuk lebih mudah saya menyatakan konflik dalaman mengenai keyakinan diri serta penerimaan sendiri itu secara tidak langsung mengganggu emosi anda.

Berdasarkan kenyataan yang dikongsikan, terdapat elemen tidak yakin dengan diri sendiri berikutan penilaian terhadap bentuk fizikal yang dianggap tidak cantik oleh anda sendiri.

Selain itu, perasaan tidak yakin ini menjadi lebih terkesan apabila ada setengah rakan yang baru dikenali merasakan diri anda jauh lebih berusia daripada mereka.

Atas sebab itu, anda merasakan diri agak tidak

menarik dan mungkin ianya menjadi penyebab kepada hubungan psikososial dengan rakan berlainan jantina.

Berikut tip yang boleh diikuti untuk tujuan memperhalusi penilaian sendiri dengan lebih positif dan yakin:

■ Bersedia untuk menerima kelebihan dan kekurangan diri dengan cara bersyukur nikmat kurniaan Ilahi, sama ada yang boleh dilihat dengan mata kasar ataupun boleh diamati secara dalaman seperti usia, tubuh badan yang sihat dan peluang untuk meneruskan kehidupan.

Dengan wujudnya penerimaan tanpa syarat ini, maka keyakinan diri akan mulai terbentuk secara semula jadi. Yakin dan bersyukur dengan segala kurniaan-Nya.

■ Mulakan persahabatan dengan mereka yang lain. Persahabatan yang dibina tidak semestinya bertujuan menjalinkan perhubungan yang serius sehingga ke jenjang pelamin.

Namun, cukup sekadar membenarkan diri untuk mengenali mere-

ka yang lain secara lebih aman, tenang dan harmoni. Membina hubungan ini membolehkan kemahiran sosial seseorang individu meningkat.

■ Jika merasakan perlu untuk menjaga pemakanan agar lebih seimbang, maka mulakan dari sekarang. Sebaiknya diet seimbang ini bukan semata-mata untuk mengurangkan berat badan sahaja, tapi keutamaan untuk kesihatan.

Paling tidak, kesihatan yang diutamakan memberi kesan kepada berat badan yang ideal.

■ Jaga penampilan juga elemen yang penting. Penampilan haruslah kemas, bersih dan sesuai dengan personaliti diri.

Cara gaya penampilan setiap individu berbeza dan tidak perlu meniru sesiapa. Yang lebih utama ialah imej yang sopan, kemas dan memenuhi tuntutan syarak.

Seblehnya elakkan penampilan ekstrem supaya orang lain tidak kekok untuk memulakan persahabatan dengan anda.

■ Tingkatkan kemahiran komunikasi, sama ada secara lisan atau bukan lisan.

Komunikasi secara lisan perlu diutamakan perkataan yang sesuai, suara dan intonasi sesuai serta menjaga lidah daripada berkata tidak baik.

Komunikasi secara bukan lisan pula lebih kepada bahasa badan, mimik muka dan kontak mata ketika berinteraksi dengan orang lain.

Latih diri untuk mahir berkomunikasi agar lebih yakin ketika berdepan dengan mereka yang lain.

■ Senyum sebagai pelengkap imej dan personaliti. Senyum itu pelbagai dan hadiahkanlah senyuman ikhlas kepada orang lain.

Ketahuilah bahawa yang cantik juga akan tetap nampak buruk jika bermasam muka dan kedekut senyuman.

■ Berdoa kepada Allah SWT agar dipertemukan jodoh yang bersesuaian. Percayalah setiap sesuatu itu sudah ada dalam perancangan Allah SWT.

Namun, berusaha untuk mendapatkan apa yang dihajati dengan syarat tidak menyalahi hukum agama.

■ Jika berasa rendah diri, kembali kepada Allah SWT untuk mengadu dan mendapatkan keyakinan semula.

■ Berkongsi perasaan dengan mereka yang benar-benar boleh dipercayai. Selain itu, tingkatkan pengetahuan diri mengenai hubungan psikososial agar diri lebih yakin dan percaya diri.